recettes de fruits

PUBLICATION 1586 1976



Agriculture
Canada

recettes de fruits

La cuisine expérimentale de la Section de transformation des aliments présente ces recettes de fruits, frais ou en conserve, pour vous aider à préparer des plats savoureux et appétissants.

Mangez des fruits en tout temps

Dorothy Britton
Economiste ménagère
Section de transformation des aliments
Station de recherche de Summerland (Colombie-Britannique)

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
PUBLICATION 1586 1976

On peut obtenir des exemplaires de cette publication à la
DIVISION DE L'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
OTTAWA
K1A 0C7

10M-38381-8:76
N° de cat.: A73-1586/1976F
ISBN 0-662-00143-5

Kromar Printing Ltd.
N° de contrat 01A08-6-38381

TABLE DES MATIÈRES

fruits

Les fruits, pommes, abricots, cerises, pêches, poires et prunes, sont surtout cultivés dans les vergers de la Colombie-Britannique et de l'Ontario. Le Québec produit également de grandes quantités de pommes. Des pommes, cerises et poires sont produites dans la vallée de l'Annapolis en Nouvelle-Écosse.

POMMES

Au Canada, les quatre principales régions productrices de pommes sont la Colombie-Britannique, l'Ontario, le Québec et la Nouvelle-Écosse. La variété universelle la plus connue est la McIntosh commune à toutes ces régions. La Colombie-Britannique est également reconnue pour ses variétés Red Delicious, Golden Delicious, Spartan et Newtown; l'Ontario, pour la Northern Spy et la Delicious; le Québec, pour la Cortland, la Lobo et la Fameuse (ou Snow); et la Nouvelle-Ecosse, pour la Gravenstein et la Spy. A l'exception de la Red Delicious, pomme à dessert très prisée pour la consommation à l'état frais, toutes ces variétés sont des pommes à usages multiples excellentes tant pour la consommation à l'état frais que pour la cuisson, la mise en conserve et la congélation. L'entreposage en atmosphère contrôlée a permis de prolonger la durée de conservation de certaines variétés canadiennes jusqu'à l'été suivant.

Choisissez des pommes d'une bonne couleur pour la variété, mûres, bien conformées avec un minimum de meurtrissures ou autres défauts. Pour retenir la saveur et la croustillance, ne conservez au réfrigérateur que de petites quantités de pommes en sacs de plastique perforés. Stockez les paniers ou les boîtes recouvertes d'un plastique perforé dans un local frais à 0-6° C.

ABRICOTS

La Colombie-Britannique produit la seule récolte commerciale d'abricots au Canada. Les principales variétés sont Wanatchee, Moorpark, Tilton et Blenheim. L'Ontario en produit de faibles quantités, surtout de la variété Blenheim. La cueillette des abricots commence généralement vers la mi-juillet et dure jusqu'à la mi-août. Les abricots sont rafraîchissants consommés entiers ou coupés, et additionnés de sucre et de crème. Ils sont excellents pour la mise en conserve et la confection de confitures, de tartes et de desserts.

Achetez des abricots dodus et fermes, d'une couleur uniformément jaune-doré ou orangée. Si les fruits sont légèrement verdâtres, laissez-les mûrir à la température ambiante et vérifiez-les chaque jour. Conservez les fruits mûrs dans un endroit frais et sec ou au réfrigérateur. Consommez dans les sept jours suivants.

CERISES

La cerise douce Bing cordiforme et presque noire, cultivée en Colombie-Britannique et en Ontario, est la variété la plus en vogue au Canada. D'autres variétés de cerises douces bien connues sont les Van et Lambert en Colombie-Britannique, ainsi que les Black Tartarian, Schmidt et Windsor en Ontario. Les cerises rouges sures, surtout de la variété Montmorency, sont produites dans ces deux provinces ainsi qu'en Nouvelle-Écosse. Les cerises sont géné-

ralement disponibles au mois de juillet et plus abondantes à la mi-juillet. Les cerises douces sont les plus délicieuses pour la consommation à l'état frais, mais les cerises sures conviennent davantage à la confection de bonnes tartes. Les deux types sont excellents pour tous genres de desserts, ainsi que pour la mise en conserve et la congélation.
Choisissez des cerises fermes, dodues, luisantes, de la couleur de la variété et sans meurtrissures ni fendillement. Pour les goûter pleinement, il faut les manipuler avec soin, les garder au réfrigérateur et les consommer dans les trois jours. Lavez et équeutez les cerises seulement avant de les utiliser, autrement elles amollissent et moisissent.

PÊCHES

Les pêches représentent la deuxième culture fruitière du Canada, après les pommes. Environ 80% de la récolte est produite en Ontario et le reste, soit 20%, en Colombie-Britannique. La saison débute à la fin de juillet et se continue jusqu'en septembre. La plupart des variétés hâtives, par ex. Erlyvee et Sunhaven, sont généralement préférées pour la consommation à l'état frais plutôt que pour la mise en conserve ou la congélation, car la chair tendre et savoureuse adhère au noyau. Les variétés qui mûrissent après la mi-août, comme les Redhaven, Jubilee, Valiant, Veteran et Redskin de l'Ontario, ainsi que les Fairhaven et Redhaven de la Colombie-Britannique, sont "à noyau non adhérent" et conviennent à tous les usages.
Recherchez des pêches fermes, mûres et à peau claire. Il est possible d'évaluer la maturité par la couleur de fond, c'est-à-dire une couleur jaune crémeux sous la rougeur et à la cavité pédonculaire; la couleur rosée dépend de la variété et ne constitue pas un indice de saveur ni de maturité. Evitez les pêches vertes, car elles ne sont pas mûres et ont tendance à se ratatiner plutôt que de mûrir convenablement. Une fois achetées, triez-les bien et laissez-les mûrir à découvert à la température ambiante, loin de toute lumière solaire. Les pêches mûres non lavées et laissées à découvert peuvent se garder au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

POIRES

La poire jaune Bartlett, cultivée en Colombie-Britannique, en Ontario et en Nouvelle-Écosse, est la variété la plus en demande. Cette variété apparaît sur le marché à la mi-août. En septembre, deux autres variétés jaunes font également leur apparition, Flemish Beauty et Clapp's Favorite, et les deux, comme la Bartlett, sont excellentes pour la consommation à l'état frais et la mise en conserve (les poires ne se congèlent pas bien). Les Keiffer (jaune) et Seckel (brunâtre), deux variétés d'automne, servent surtout respectivement à la mise en conserve dans le sirop ou le vinaigre. Les variétés d'hiver, Bosc (roux) et d'Anjou (vert pâle teinté de jaune), sont cuillies à l'automne et conservées pour la vente durant l'hiver.
Contrairement à la plupart des fruits, les poires sont cueillies avant complète maturité et peuvent ne pas être très mûres à l'achat (elles sont prêtes à être consommées lorsque la chair cède à une légère pression de la paume de la main). Manipulez les poires avec soin car elles se meurtrissent facilement. Pour hâter la maturation, laissez-les dans un sac de papier à la température ambiante. Placez au réfrigérateur les poires mûres, non lavées et découvertes, consommez-les un ou deux jours plus tard.

PRUNES

Les prunes, dont la couleur varie du vert et du jaune doré au rouge foncé et au pourpre sombre, sont cultivées en Colombie-Britannique et en Ontario. L'un des types les plus abondants est la grosse prune à pruneaux italienne bleu violacé et à chair jaune, préférée en Colombie-Britannique. Deux autres prunes à pruneaux en demande, sont les Grande Duke et Stanley qui, de même que le type italien, sont excellentes pour la consommation à l'état frais, en compote, sous forme de desserts et de confitures, et pour la mise en conserve et la congélation. Les petites prunes Damson pourpres, ainsi que les Reine-Claude et Green Gage à peau verte, sont largement utilisées pour la mise en conserve et la préparation de confitures et de gelées.

Recherchez des prunes dodues, propres, de la couleur de la variété et assez tendres à l'extrémité apicale pour céder à une légère pression. Évitez les prunes dures (non mûres), ainsi que les prunes molles, meurtries ou portées à "couler". Les prunes sont mûries sur pied et un arôme plaisant témoigne d'une maturité complète. Laissez tout fruit mûrissant à la température ambiante. Réfrigérez les prunes mûres dans un contenant couvert et consommez dans les 5 jours.

classement

Au Canada, la plupart des fruits frais du commerce sont vendus par catégorie et portent le nom de catégorie Canada. Les fruits vendus sur le marché interprovincial ou exportés doivent être classés; toutefois, selon les lois provinciales, les fruits cultivés et vendus dans la même province peuvent ne pas être classés.

Les fruits classés sont emballés en contenants de dimensions ou de poids normalisés, portant le nom de la catégorie, les nom et adresse de l'emballeur, la variété (pommes et poires), le nombre par boîte ou carton (pommes, pêches et poires), le poids net et parfois le calibre. Les étalages de pommes en vrac chez les détaillants montrent également la variété lorsque la catégorie est mentionnée. En général, les fruits sont classés d'après l'uniformité de calibre et de forme, la couleur, la maturité, la propreté et l'absence de maladie ou de toute lésion. Les catégories de fruits de verger s'établissent comme suit:

Pommes
- Canada Extra de Fantaisie
- Canada de Fantaisie
- Canada Commercial, Canada Cee ou Canada "C"

Poires
- Canada Extra de Fantaisie
- Canada de Fantaisie ou Canada nº 1
- Canada Commercial, Canada Cee, ou Canada "C" ou Canada Domestique

Abricots, pêches, prunes et prunes à pruneaux
- Canada nº 1
- Canada Domestique

Cerises
- Canada nº 1
- Canada Domestique
- Canada Tout-Venant

Manipuler les fruits le plus délicatement possible et le moins possible pour éviter qu'ils ne se meurtrissent et pour qu'ils conservent leur valeur alimentaire maximale.

---

recettes

TARTES

TARTES AUX CERISES DOUCES

2 abaisses pour tarte de 9 po de diamètre:
5 tasses de cerises douces dénoyautées (1½ livre)
¾ tasse de sucre
1 c. à table de tapioca à cuisson rapide
1 c. à thé de jus de citron
1 c. à table de beurre
3 c. à table de sucre

Avec l'abaisse, foncer une assiette à tarte. Garnir avec des cerises en amincissant vers les bords. Mélanger sucre et tapioca et saupoudrer les fruits. Ajouter jus de citron et noisettes de beurre. Recouvrir de l'abaisse entaillée au centre, sceller et denteler les bords. Cuire 15 minutes à 425°F, puis 25 à 30 minutes à 375°F. Retirer du four et saupoudrer de 3 c. à table de sucre. Mettre sous le grill 1 ou 2 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit d'un brun doré.

SAUMURE — Lorsque vous préparez des quantités importantes de pêches, de poires ou de pommes fraîches, mettez les fruits frais dans une saumure (2 cuillers à table de sel et 5 tasses d'eau froide). Bien égoutter les fruits et les trancher, les couper en cubes ou les hacher avant de s'en servir.

Ajouter des tranches de pommes à un plateau de fromage.

TARTE AUX POIRES

2 abaisses pour tarte de 9 po de diamètre:
4 tasses de poires pelées et tranchées (4 ou 5 poires)
⅔ tasse de sucre
1½ c. à table de tapioca à cuisson rapide
¼ c. à thé de macis
¼ c. à thé de gingembre
⅛ c. à thé de sel
3 c. à table de jus d'orange
1 c. à thé de jus de citron
1 c. à table de beurre

Avec l'abaisse, foncer une assiette à tarte. Garnir de poires en amincissant vers les bords. Mélanger les ingrédients secs et saupoudrer les fruits. Ajouter jus d'orange et de citron et parsemer de noisettes de beurre. Recouvrir de l'abaisse entaillée au centre, sceller et denteler les bords. Cuire à 425°F jusqu'à ce que les poires soient tendres (40 à 50 minutes).

TARTE AUX PRUNES

2 abaisses pour tarte de 9 po de diamètre:
12 à 16 prunes à pruneaux, dénoyautées et coupées en quartiers
½ tasse de cassonade
¼ tasse de sucre
1½ c. à table de tapioca à cuisson rapide
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de clous de girofle (en poudre)
⅛ c. à thé de sel
1½ c. à thé de jus de citron
1 c. à table de beurre

Avec l'abaisse, foncer une assiette à tarte. Verser la préparation et arroser de jus de citron. Ajouter les noisettes de beurre. Recouvrir de l'abaisse entaillée au centre, sceller et denteler les bords. Cuire à 425°F jusqu'à ce que les prunes soient tendres (40 à 45 minutes).

TARTE AUX POMMES À LA MODE SUISSE

2 abaisses pour tarte de 9 po de diamètre:
6 à 8 pommes à cuire, pelées et coupées en huit parts
½ tasse de cassonade
½ tasse de sucre
¼ tasse de farine tout usage
½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de macis
¼ c. à thé de sel
1 tasse de jus de pomme

Sur une plaque à biscuits de 10 po sur 15, étendre la pâte en prenant soin de sceller les bords. Étendre les morceaux de pommes en rangs serrés. Combiner les ingrédients secs et les saupoudrer également sur les fruits. Verser lentement le jus de pomme sur l'ensemble, pour bien humecter les ingrédients secs. Cuire à 425°F jusqu'à ce que les pommes soient tendres (environ 45 minutes). Pour servir, découper en carrés et recouvrir de crème fouettée. 10 à 12 portions.

TARTE AUX PÊCHES

2 abaisses pour tarte de 9 po de diamètre:
5 tasses de pêches pelées et coupées (5 ou 6 pêches)
½ tasse de sucre
¼ tasse de cassonade
2 c. à table de tapioca à cuisson rapide
⅛ c. à thé de sel
Une pincée de muscade
1 c. à table de beurre

Avec l'abaisse, foncer une assiette à tarte. Garnir de pêches en amincissant vers les bords. Mélanger sucre, cassonade, tapioca et sel et saupoudrer les fruits. Ajouter muscade et noisettes de beurre. Recouvrir de l'abaisse entaillée au centre, sceller et denteler les bords. Cuire à 425°F jusqu'à ce que les pêches soient tendres (environ 45 minutes).

TARTE AUX ABRICOTS

2 abaisses pour tarte de 9 po de diamètre:
1¼ livre d'abricots, dénoyautés et coupés en moitiés (10 à 12 abricots)
½ tasse de sucre
1 c. à table de tapioca à cuisson rapide
½ c. à thé de macis
⅛ c. à thé de sel
1 c. à table de beurre

Avec l'abaisse, foncer une assiette à tarte. Garnir d'abricots en amincissant vers les bords. Mélanger les ingrédients secs et saupoudrer les fruits; secouer la tarte légèrement pour que le sucre s'écoule entre les fruits. Ajouter les noisettes de beurre. Recouvrir de l'abaisse entaillée au centre, sceller et denteler les bords. Cuire à 425°F jusqu'à ce que les abricots soient tendres (40 à 45 minutes).

TARTE AUX POIRES "PARADIS"

2 abaisses pour tarte de 9 po de diamètre:
2 boîtes de conserve de 14 oz de poires, égouttées et coupées en morceaux
¾ tasse de sucre
1 c. à table de fécule de maïs
Une pincée de cannelle
Une pincée de muscade
½ tasse de crème
1 c. à table de jus d'orange
1 c. à table de jus de citron
1 c. à table de beurre

Avec l'abaisse, foncer une assiette à tarte. Garnir de morceaux de poires. Mélanger les ingrédients secs, ajouter crème, jus d'orange et de citron et verser sur les fruits. Ajouter les noisettes de beurre. Garnir de bandes de pâte croisées, bien sceller les bords. Cuire de 35 à 40 minutes à 450°F.

MÉLANGE À PÂTE

7 tasses de farine à pâtisserie tamisée
1½ c. à thé de sel
1 livre de graisse alimentaire (shortening)

Tamiser la farine et le sel dans un grand bol. Y ajouter le shortening que l'on mélangera avec un coupe-pâte jusqu'à ce que les morceaux aient la grosseur de pois. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Pour une tarte de 9 po de diamètre, utiliser 2½ tasses de mélange. Arroser d'environ 4 ou 5 c. à table d'eau froide, mélanger légèrement avec une fourchette, en utilisant juste ce qu'il faut d'eau pour humecter la farine et permettre l'adhérence parfaite des morceaux entre eux lorsqu'on exerce une légère pression.

GARNITURES POUR TARTES AUX FRUITS

La méthode proposée sert à faire et conserver à la maison les garnitures pour tartes aux fruits.
Choisir des fruits complètement mûrs et en bon état. Les laver. Dénoyauter les cerises, couper en moitié et dénoyauter les abricots et les prunes à pruneaux; blanchir les pêches pour en retirer la peau et les couper en morceaux d'un ½ po d'épaisseur. Etant donné qu'une cuisson rapide est souhaitable, ne pas tenter d'en faire trop à la fois. Un lot de 4 livres de fruits préparés est suffisant et peut facilement être cuit avec les ustensiles que l'on trouve dans la plupart des maisons. Cette quantité donne environ 2 pintes de fruits cuits, c'est-à-dire assez pour 4 tartes. Pour 4 livres de fruits préparés, utiliser les quantités suivantes de sucre et de tapioca à cuisson rapide.

Fruits	*Sucre*	*Tapioca minute*
Cerises sûres	1⅓ livre	6 c. à table
Cerises douces	1 livre	5 c. à table
Abricots	1 livre	4 c. à table
Pêches	1 livre	5 c. à table
Prunes à pruneaux	1 livre	4 c. à table

Dans un poêlon épais, mettre les fruits préparés et ajouter trois quarts de la quantité de sucre. Bien mélanger pour que le jus se forme. Au besoin, ajouter environ ⅓ tasse d'eau pour empêcher que le tout ne colle. Sur feu élevé, amener à ébullition. Faire bouillir 1 minute, en remuant constamment. Mélanger le reste du sucre au tapioca et ajouter au mélange de fruits. Faire bouillir à nouveau une autre minute en remuant constamment.

Cuisson dans un bain d'eau bouillante — Quand les fruits sont encore à la température d'ébullition, remplir les pots chauds stérilisés en laissant ½ po d'espace sur le dessus. Les sceller aussi hermétiquement que possible au fur et à mesure. Les faire tremper dans l'eau bouillante 10 minutes (commencer à compter au moment où l'eau bout vigoureusement). Laisser refroidir, étiqueter et ranger dans un endroit frais.

Congélation — Faire refroidir la préparation aussi rapidement que possible. Mettre dans plusieurs contenants allant au congélateur, une quantité suffisante pour une tarte. Sceller, étiqueter et dater. Congeler immédiatement.

Congélation des tartes — Remplir une tarte de la manière

ordinaire, mais ne pas pratiquer de fentes dans l'abaisse supérieure. Bien envelopper dans du papier à congélation. Congeler immédiatement.

Cuisson des tartes congelées — Pratiquer des fentes dans l'abaisse supérieure de la tarte congelée, la placer sur une plaque à biscuits en aluminium et cuire à 425°F jusqu'à ce que la croûte soit brun doré (45 à 50 minutes).

GÂTEAUX, BISCUITS ET DESSERTS

GÂTEAU À LA COMPOTE DE POMMES

⅓ tasse de graisse alimentaire (shortening)
½ tasse de cassonade
½ tasse de sucre
1 oeuf
1 tasse de compote de pommes
1⅔ tasse de farine tout usage tamisée
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clou de girofle (en poudre)
¼ c. à thé de muscade
⅓ tasse d'eau
⅓ tasse de noix hachées
⅔ tasse de raisins secs

Former un mélange onctueux de la graisse alimentaire et du sucre en crème. Ajouter l'oeuf, puis la compote de pommes. Tamiser farine, bicarbonate de soude, sel et épices; ajouter au premier mélange en alternant avec l'eau. Ajouter noix et raisins secs avec la dernière portion de farine. Étendre dans un moule à gâteau carré de 9 po bien graissé. Cuire 40 à 45 minutes à 350°F.

BOUCHÉES AUX POMMES ET RAISINS SECS

1 tasse de graisse alimentaire (shortening)
1½ tasse de cassonade
1 oeuf
2¾ tasses de farine tout usage tamisée
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
½ tasse de lait concentré
¼ tasse de jus d'orange
1½ c. à thé de vanille
2 tasses de pommes émincées
1 tasse de raisins secs sans pépins
1 c. à table de zeste d'orange râpé

Battre graisse alimentaire et sucre en crème, puis ajouter l'oeuf. Tamiser farine, poudre à pâte et sel; ajouter au premier mélange en alternant avec les liquides (lait concentré, jus d'orange et vanille). Ajouter au mélange pommes, raisins secs et zeste d'orange râpé. Laisser tomber le mélange par petites cuillerées sur une plaque à biscuits graissée. Cuire à 375°F jusqu'à ce que le tout prenne une couleur brun doré (12 à 15 minutes). 5 à 6 douzaines.

GÂTEAU AU CHOCOLAT "SURPRISE"

1 mélange à gâteau au chocolat (format 19 oz)
1 tasse d'eau *plus* 1⅓ cuiller à table
2 oeufs
¾ tasse de compote de pommes en conserve

Mélanger le contenue de la boîte à la compote de pommes, à l'eau et aux oeufs, et cuire suivant le mode d'emploi de l'emballage.

Pour le dessert ou comme centre de table, disposer des fruits frais dans un bol ou une corbeille.

BISCUITS AUX MORCEAUX DE POMMES

1½ tasse de farine tout usage tamisée
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade
¾ tasse de graisse alimentaire (shortening)
¾ tasse de cassonade
1 oeuf
¼ c. à thé de café instantané
1 c. à table d'eau
1 c. à thé de vanille
1 tasse de pommes pelées, coupées en petits dés
1 tasse d'avoine roulée
½ tasse de granola (ou d'avoine roulée)
½ tasse de raisins secs sans pépins
sucre granulé

Tamiser les ingrédients secs: farine, poudre à pâte, bicarbonate de soude, sel et épices. Ajouter graisse alimentaire, cassonade et oeuf; battre à vitesse moyenne en ajoutant les liquides (café instantané, eau et vanille). Battre suffisamment pour mêler les ingrédients, mais pas davantage. Ajouter pommes, avoine roulée, granola et raisins. Mettre la pâte au réfrigérateur ½ heure. Former de petites boules à rouler dans le sucre granulé. Les placer, sucre sur le dessus, sur une plaque à biscuits graissée. Cuire 12 à 15 minutes à 375°F. Environ 4 douzaines.

Les fruits provenant d'arbres du Canada sont disponibles de la fin de juin jusqu'à l'été suivant. Voici leur ordre d'apparition sur le marché: cerises, abricots, pêches, prunes, poires et pommes. Les poires et les pommes fraîches sont entreposées pour être vendues au cours de l'hiver et du printemps.

ROULÉS AUX PRUNES

Compote de fruits

2 lb de prunes à pruneaux, dénoyautées et coupées en quartiers
1 tasse de sirop de maïs pâle
½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de macis
Une pincée de sel
2 c. à table de margarine

Placer les prunes dans une casserole de 1½ pinte (elle devrait être remplie au trois quarts). Ajouter sirop de maïs, cannelle, macis et sel. Mettre la margarine en noix.

Garniture

1 tasse de farine tout usage tamisée
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de crème de tartre
¼ tasse de graisse alimentaire (shortening)
⅓ tasse de lait
1 c. à table de margarine molle
2 c. à table de cassonade
Une pincée de cannelle

Tamiser ensemble les ingrédients secs, y ajouter la graisse alimentaire et mêler grossièrement. Ajouter le lait tout d'un coup et mélanger légèrement pour faire une pâte légère. L'abaisser en un rectangle d'environ 12 po sur 7. Étendre dessus la margarine molle et saupoudrer de cassonade et de cannelle. Rouler la pâte et sceller les bords. Faire des tranches de 1 po d'épaisseur et les placer sur les fruits. Cuire à 425°F jusqu'à ce que le dessus soit brun doré et les fruits tendres (20 à 25 minutes). Servir chaud. 8 portions.

GÂTEAU RENVERSÉ AUX POMMES

6 c. à table de beurre
¾ tasse de cassonade
2 ou 3 pommes pelées, coupées en petites tranches
¼ c. à thé de cannelle
3 oeufs
1 tasse de sucre
2 c. à thé de jus de citron
1 tasse de farine à pâtisserie tamisée
1½ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de macis
6 c. à table de lait chaud
Crème fouettée ou crème glacée à la vanille

Faire fondre le beurre dans un moule carré de 9 po. Étendre la cassonade également sur le fond et recouvrir des morceaux de pommes placées en rangs serrés. Saupoudrer de cannelle. Battre les oeufs environ 5 minutes. Ajouter le sucre graduellement sans arrêter de battre. Ajouter le jus de citron. Tamiser les ingrédients secs et, petit à petit, les incorporer au mélange d'oeufs. Ajouter rapidement le lait chaud et bien battre. Verser le mélange sur les pommes et cuire de 40 à 45 minutes à 350°F. Retirer du four et dégager immédiatement les côtés du gâteau. Renverser le gâteau sur une assiette de service et laisser reposer 2 ou 3 minutes avant d'enlever le moule. Servir avec de la crème fouettée ou de la crème glacée à la vanille. 9 portions.

GARNITURE POUR SALADE DE FRUITS — Brosser de petites grappes de raisins avec une préparation de blancs d'oeufs légèrement battus avec une cuiller à table d'eau. Saupoudrer légèrement de sucre et réfrigérer sur une feuille de papier paraffiné.

CERISES À LA NEIGE

Abaisse

1½ tasse de miettes de biscuits Graham
¼ tasse de sucre
½ tasse de margarine fondue

Mélanger miettes, sucre et margarine. Réserver ¾ à 1 tasse de miettes pour la garniture et bien tasser le reste sur le fond d'un moule carré de 8 po.

Garniture

1 boîte de conserve de 19 oz de garniture pour tarte aux cerises
Un demiard de crème sure
1½ tasse de guimauves miniatures

Étendre la garniture sur le fond de miettes et couvrir du mélange de crème sure et de guimauves. Saupoudrer les miettes réservées et réfrigérer plusieurs heures ou toute la nuit. 12 à 16 carrés.

POUDING AU NECTAR D'ABRICOT

¾ tasse de sucre
1 c. à table de beurre
2 c. à table de farine tout usage
⅛ c. à thé de sel
1 citron, y compris le jus et le zeste râpé
2 oeufs, séparés
1 tasse de nectar d'abricot

Battre en crème sucre et beurre. Ajouter farine, sel et zeste de citron. Ajouter jus de citron, jaunes d'oeufs bien battus et nectar d'abricot en prenant soin de bien mélanger. Incorporer ensuite les blancs d'oeufs battus en neige ferme. Verser dans un plat à four de 1 pinte. Faire cuire dans une assiette remplie d'eau (1 pouce) 45 minutes à 350°F. Faire refroidir. 4 ou 5 portions.

CARRÉS AUX ABRICOTS

1 boîte de conserve de 14 oz d'abricots
1 c. à thé de gélatine non aromatisée
1 paquet de biscuits à la farine d'avoine
½ tasse de beurre
1½ tasse de sucre à glacer tamisé
2 oeufs
1 c. à thé de vanille
Un demiard de crème à fouetter
⅛ c. à thé d'extrait d'amande

Égoutter et hacher les fruits au hachoir ou au mélangeur. Conserver 1 tasse de sirop et l'ajouter aux fruits. Faire tremper la gélatine dans 2 c. à table de sirop, puis la dissoudre dans un bain-marie. Ajouter aux abricots et laisser le tout épaissir un peu. Émietter finement 2 douzaines de biscuits à la farine d'avoine. En verser la moitié dans un moule à gâteau carré de 9 po déjà graissé. Battre en crème beurre et sucre à glacer, ajouter les oeufs un à la fois, puis la vanille. Étendre sur les miettes de biscuits; réfrigérer. Battre la crème en pics fermes, ajoutant l'extrait d'amande. Incorporer au mélange d'abricots épaissi et étendre sur les biscuits. Recouvrir du reste des miettes de biscuits, couvrir d'un papier paraffiné et réfrigérer pour la nuit. Couper en carrés pour servir. 16 portions.

SANDWICH AUX POMMES ET AUX NOIX — Sur une tranche de pain de blé entier ou autre beurrée, étendre un mélange de beurre d'arachide et d'un peu de miel. Ajouter de fines tranches de pommes et recouvrir d'une autre tranche de pain beurrée.

CRÈME AUX POMMES ET À LA GUIMAUVE

1½ tasse de nectar de pommes et d'abricots*
Une pincée de sel
24 guimauves coupées en petits morceaux
1 tasse de pommes râpées
Une chopine de crème à fouetter
1 boîte de gaufrettes à la vanille

**Ce nectar vendu sous le nom de "Applecot Nectar" est fabriqué par Sunrype dans l'ouest du Canada.*

Porter nectar de pommes et d'abricots et sel à ébullition et cuire à feu doux pendant 5 minutes. Retirer du feu, ajouter les guimauves et remuer jusqu'à ce que ces dernières soient fondues. Refroidir le mélange jusqu'à ce qu'il soit légèrement pris en gelée. Ajouter les pommes râpées et incorporer la crème fouettée en pics fermes. Recouvrir le fond d'un moule carré de 8 po de gaufrettes à la vanille entières. Verser la moitié du mélange de crème, recouvrir d'une autre couche de gaufrettes et y ajouter le reste de la crème. Émietter 6 à 8 gaufrettes et les parsemer sur le gâteau. Couvrir de papier paraffiné et réfrigérer pendant 12 heures. Pour servir, couper en 12 ou 16 morceaux.

Remarques — Au goût, substituer le nectar de pommes et d'abricots à ¾ tasse de nectar d'abricots et ¾ tasse de jus de pommes. La crème fouettée peut être remplacée par 2 tasses de garniture fouettée préparée selon le mode d'emploi du fabricant.

DESSERT RAPIDE — Dans des coupes à parfait, disposer en alternant des couches de fruits frais ou de fruits en conserve avec de la crème renversée. Servir froid.

BAGATELLES AUX PÊCHES

1 gâteau roulé aux framboises (acheté ou fait à la maison)*
6 c. à table de xérès
1 boîte de conserve de 14 oz de pêches tranchées
1 paquet de 3 oz de gélatine à saveur de framboises
1 tasse d'eau chaude
2 tasses de crème renversée (voir recette ci-dessous)
1 tasse de crème à fouetter
Morceaux de noix (facultatif)

Couper le gâteau en tranches de ¾ po d'épaisseur et les disposer sur les côtés et le fond d'un plat à service en verre de 1½ pinte. Arroser le gâteau de xérès. Couvrir et réfrigérer. Égoutter les pêches. Mesurer 1 tasse de sirop, en ajoutant de l'eau au besoin. Dissoudre la gélatine dans l'eau chaude et l'ajouter au mélange de sirop et d'eau. Réfrigérer jusqu'à ce que le tout iommence à épaissir. Verser la moitié du mélange de gélatine au centre du plat, ajouter les pêches puis le reste de la gélatine. Réfrigérer et ensuite verser la crème elle-même réfrigérée sur tout le tout. Bien fermer le couvercle et réfrigérer toute la nuit. Pour servir, fouetter la crème, l'étendre sur le tout et garnir de quelques noix. 10 à 12 portions.

**Si vous achetez le roulé, choisissez cn un petit. Si vous le faites, commencez à rouler votre pâte sur le côté, plutôt que par le bout, pour faire de petites tranches.*

Crème renversée

4 jaunes d'oeufs
2 tasses de lait
¼ tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille
¼ c. à thé d'essence d'amande

Battre jaunes d'oeufs, lait, sucre et sel. Faire cuire au bain-marie d'eau chaude non bouillante et remuer jusqu'à ce que le mélange adhère à une cuiller. Passer au tamis, refroidir rapidement et ajouter l'essence. Pour obtenir une crème plus riche, utiliser 1 tasse de crème de table et 1 tasse de lait.

GELÉE À L'ORANGE ET AU NECTAR D'ABRICOT

2 tasses de nectar d'abricot
1 sachet de 3 oz de gélatine à saveur d'orange
Crème fouettée ou garniture

Porter 1 tasse de nectar d'abricot à ébullition et le verser sur la gélatine en mêlant jusqu'à ce que cette dernière soit dissoute. Y ajouter le reste du nectar. Verser dans des bols individuels ou dans un moule. Refroidir jusqu'à prise de la gelée. Servir avec de la crème fouettée ou une garniture. 4 ou 5 portions.

GARNITURE AUX CERISES FRAÎCHES

1 lb de cerises sucrées (3 tasses), dénoyautées
⅓ tasse de sucre
1 c. à table de fécule de maïs
⅛ c. à thé de sel
1 c. à table de jus de citron
¼ c. à thé d'essence d'amande

Broyer grossièrement les cerises dans une râpe à aliments. Porter à ébullition en remuant constamment. Mélanger sucre, fécule de maïs et sel. Ajouter aux cerises. Incorporer le jus de citron. Porter à ébullition en remuant constamment et cuire pendant 1 minute. Retirer du feu et ajouter l'essence d'amande. Servir froid sur un gâteau non glacé ou sur de la crème glacée. Environ 2 tasses.

GÂTEAU RENVERSÉ AU GINGEMBRE ET AUX ABRICOTS

¼ tasse de beurre
½ tasse de cassonade, bien tassée
1 lb d'abricots frais (environ 9)*
¼ tasse de beurre
½ tasse de sucre
1 oeuf
½ tasse de mélasse pâle
½ tasse de lait
1⅔ tasse de farine tout usage tamisée
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre
Crème fouettée ou garniture

Faire fondre ¼ tasse de beurre dans un moule carré de 9 po. Etendre également la cassonade au fond du moule. Disposer les moitiés d'abricots, le côté coupé sur le dessus, en une seule rangée sur la cassonade. Mélanger ¼ tasse de beurre et le sucre en crème. Battre oeuf, mélasse et lait. Tamiser farine, bicarbonate de soude, sel, cannelle et gingembre; incorporer au mélange d'oeufs. Battre juste assez. Verser sur les abricots et cuire au four à 325°F pendant environ 1 heure. Retirer du four, dégager les côtés. Tourner sens dessus dessous sur une assiette de service et laisser reposer 2 ou 3 minutes avant de retirer le moule. Servir tiède avec de la crème fouettée ou de la garniture. 12 portions.

**Peuvent être remplacés par une boîte de 14 oz d'abricots égouttés. Ne mettre alors que ⅓ de tasse de cassonade.*

PAIN CHAUD

PAIN AUX POMMES

⅓ tasse de graisse alimentaire (shortening)
¾ tasse de sucre
1 oeuf
1 c. à table de zeste d'orange râpé
1 c. à thé de vanille
2 tasses de farine tout usage tamisée
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
⅓ tasse de jus d'orange
¾ tasse de raisins secs
¼ tasse de noix hachées
1 tasse de pommes hachées fin

Battre en crème graisse alimentaire et sucre. Battre l'oeuf et incorporer zeste d'orange et vanille. Tamiser farine, poudre à pâte, bicarbonate de soude et sel. Ajouter au premier mélange en alternant le jus d'orange. Mélanger, raisins secs, noix et pommes râpées avec la dernière partie de farine, en remuant juste assez. A l'aide d'une cuiller, verser le mélange dans un moule à pain de 9 po par 5 po préalablement graissé (pour des pains ronds, utiliser deux boîtes de conserve de 19 oz, graissées). Cuire 1 heure à 350°F. Refroidir, retirer du moule, emballer dans du papier d'aluminium et laisser reposer 12 heures avant de servir.

PÊCHES MELBA — Trancher une demi pêche dans chaque bol individuel, saupoudrer délicatement de sucre et ajouter une cuillerée de crème glacée à la vanille. Recouvrir de sauce aux framboises faite avec des framboises congelées qu'on a fait épaissir.

MUFFINS AUX POMMES ET AU BLÉ

1 tasse de farine tout usage tamisée
3 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
1 tasse de farine de blé entier
¼ tasse de germe de blé
1 oeuf
¾ tasse de lait
½ c. à thé de vanille
2 c. à table de miel liquide ou ¼ tasse de cassonade
¼ tasse d'huile à salade
1 tasse de pommes râpées

Tamiser farine, poudre à pâte et sel. Mélanger farine de blé entier et germe de blé. Battre l'oeuf; ajouter lait, vanille, miel ou sucre et huile à salade. Incorporer ingrédients et pommes râpées et remuer rapidement jusqu'à ce que la pâte soit grumeleuse. Remplir au deux tiers les moules à muffins beurrés. Cuire environ 25 minutes à 375°F. 12 muffins.

PAIN AUX POMMES ET À LA NOIX DE COCO

½ tasse de graisse alimentaire (shortening)
¾ tasse de sucre
2 oeufs
1 c. à thé d'essence d'amande
3 tasses de pommes pelées et râpées (3 ou 4 grosses pommes)
3 tasses de farine tout usage tamisée
1½ c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1½ c. à thé de sel
½ tasse de noix de coco non sucrée

Battre en crème graisse alimentaire et sucre. Incorporer en battant; oeufs, essence d'amande et pommes râpées. Tamiser farine, poudre à pâte, bicarbonate de soude et sel; ajouter à la première préparation de même que la noix de coco en battant juste assez les ingrédients (mélange relativement épais). A l'aide d'une cuiller, verser dans un moule à pain de 9 po par 5 po graissé. Cuire pendant environ 1¼ heure à 325°F. Faire refroidir sur une clayette, retirer du moule, emballer et réfrigérer. Laisser reposer 2 jours avant de servir.

MUFFINS AUX ABRICOTS

1 tasse d'abricots frais coupés en petits dés
1 c. à thé de jus de citron
¼ tasse de graisse alimentaire (shortening)
½ tasse de sucre
1 oeuf
1¼ tasse de farine tout usage tamisée
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de muscade
¼ tasse de lait
¼ tasse de noix de Grenoble hachées
Sucre

Mélanger morceaux d'abricots et jus de citron. Battre en crème graisse alimentaire et sucre, puis y battre oeuf et abricots. Tamiser farine, poudre à pâte, sel et muscade; incorporer les ingrédients secs au premier mélange en alternant avec le lait. Ajouter les noix hachées avec la dernière partie de farine. Remplir au deux tiers les moules à muffins bien beurrés. Saupoudrer un peu de sucre sur chaque muffin. Cuire environ 20 minutes à 350°F. 12 muffins.

CRÊPES AUX POMMES — Ajouter des morceaux de pommes pelées et hachées au mélange de crêpe ordinaire.

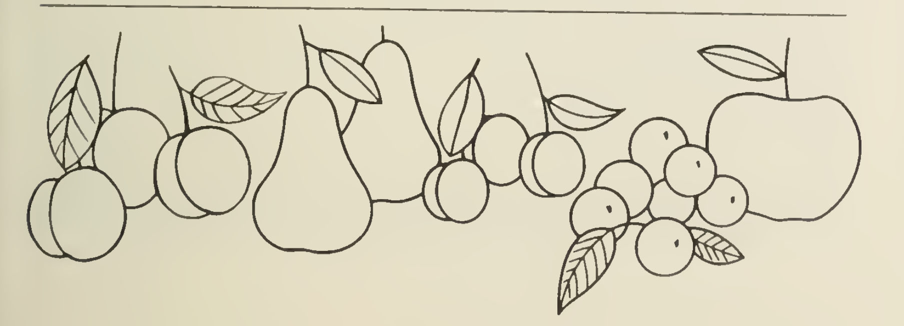
MUFFINS AUX POMMES ET AU MAÏS

1¼ tasse de farine tout usage tamisée
2 c. à table de sucre
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de sel
¾ tasse de farine de maïs jaune
1 oeuf
⅔ tasse de babeurre
¾ tasse de compote de pomme
⅓ tasse d'huile à cuisson

Tamiser farine, sucre, poudre à pâte, bicarbonate de soude et sel. Mélanger avec farine de maïs. Battre l'oeuf, ajouter babeurre, compote de pomme et huile à cuisson. Incorporer ensuite les ingrédients secs et remuer rapidement jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Remplir au deux tiers des moules à muffins beurrés. Cuire environ 20 minutes à 425°F. 12 muffins.

Remplir à demi les moules de mélange de muffin aux pommes, mettre un petit dé de fromage Cheddar dans chacun d'eux puis recouvrir du reste du mélange. Faire cuire.

GARNITURE POUR SANDWICH AU THON ET AUX POMMES — Ajouter des pommes hachées au thon en morceaux, au céleri, aux assaisonnements et à la sauce pour salade.



POT-POURRI

PIZZAS AUX POMMES POUR COCKTAIL

1 gousse d'ail
½ tasse de Mozzarella ou de fromage cheddar râpé
2 c. à table de fromage Parmesan râpé
2 c. à table de purée de tomate
¼ tasse de morceaux de bacon cuit
⅔ tasse de pommes finement hachées
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé d'origan
⅛ c. à thé de thym
Une pincée de curry
Pâte provenant de 2 tasses de mélange à pâte tout usage (ou votre propre recette)
2 c. à thé de beurre fondu
Un soupçon de persil

Frotter le bol à mélange avec la gousse d'ail. Battre ensemble délicatement tous les ingrédients à l'exception des trois derniers. Pour préparer la croûte, abaisser la pâte jusqu'à ce qu'elle soit épaisse de ⅜ po et la découper avec un emporte-pièce de 1¾ po. Pour former les coquilles, presser dans le centre et remonter les côtés. Remplir les abaisses de garniture, ajouter quelques gouttes de beurre fondu et parsemer de persil. Cuire à 375°F jusqu'à ce que les pizzas brunissent (8 à 10 minutes). Servir chaud. 2 à 2½ douzaines.

Pour préparer quelques heures à l'avance: Préparer les pizzas sans ajouter le beurre et le persil, couvrir et réfrigérer. Pour servir, ajouter le beurre fondu et le persil et cuire comme ci-dessus.

Pour congeler: Faire les pizzas, sans ajouter le beurre et le persil. Emballer et congeler. Pour servir, dégeler les

pizzas dans un four préchauffé environ 5 minutes, ajouter le beurre fondu et le persil et remettre au four pour terminer la cuisson (12 à 15 minutes).

POULET AUX PÊCHES

2 tasses de chair de poulet ou de dinde non cuite, coupée en cubes
3 c. à table d'huile à cuisson
1 tasse de céleri tranché en diagonale
¼ tasse de poivrons verts émincés
½ tasse d'oignons émincés
1 boîte de conserve de 10 oz de champignons tranchés
1 boîte de conserve de 14 oz de pêches
1 c. à table de fécule de maïs
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de sel assaisonné
Un soupçon de poivre
½ tasse d'eau
2 c. à table de jus de citron
1 c. à table de sauce de soja
¼ tasse d'amandes légèrement grillées
Riz cuit chaud

En remuant, faire frire la viande dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elle brunisse légèrement. Ajouter les légumes, remuer et cuire 2 minutes. Égoutter les pêches, les couper en quartiers et réserver; conserver ½ tasse de sirop. Incorporer fécule de maïs et assaisonnements au sirop, à l'eau, au jus de citron et à la sauce de soja puis ajouter ce mélange à la viande et aux légumes en remuant bien. Couvrir et cuire lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 25 minutes). Ajouter les pêches, couvrir et réchauffer. Incorporer les amandes puis servir avec du riz. Six portions.

Garnir une salade de fruits de tranches de pommes.

MACÉDOINE DE FRUITS AU CURRY

1 boîte de conserve de 14 oz de moitiés de pêches, égouttées
1 boîte de conserve de 14 oz de moitiés de poires égouttées
1 boîte de 14 oz de moitiés d'abricots égouttés
1 boîte de 14 oz de bouchées d'ananas égouttés
1 banane (facultatif)
5 cerises au marasquin
⅓ tasse de beurre
¾ tasse de cassonade bien tassée
3 ou 4 c. à thé de poudre de curry

Couper pêches et poires en quartiers ou huitièmes. Disposer les fruits bien égouttés dans une casserole de 3 chopines; trancher la banane et mettre les morceaux sur le dessus, garnir de cerises. Faire fondre le beurre et y ajouter la cassonade et le curry; avec une cuiller, verser ce mélange sur les fruits. Cuire 1 heure à 325°F. Refroidir pendant plusieurs heures ou toute une nuit. Pour servir, réchauffer à 350°F jusqu'à ce que la sauce bouillonne (environ ¾ d'heure). Servir avec du poulet ou de la viande. 12 à 16 portions.

SURPRISE AUX POMMES

4 saucisses de Francfort
1 tasse de pommes hachées
½ tasse de fromage Cheddar râpé
2 c. à thé d'oignons finement émincés
¼ tasse de ketchup de tomate
Une pincée de sel
2 c. à thé de moutarde sèche
½ tasse de beurre mou
4 pains à hot dog fendus

Couper les saucisses en tranches de ¼ po. Aux pommes ajouter fromage, oignon, ketchup et sel. Battre moutarde

et beurre et étendre à l'intérieur des petits pains. Remplir ces derniers du mélange de saucisse et de pomme et emballer chaque pain dans du papier d'aluminium. Cuire 20 minutes à 375°F (ou sur charbon de bois) pour faire fondre le fromage et réchauffer la garniture. Servir chaud.

Pour congeler: Suivre la recette puis emballer chaque pain dans un papier et congeler. Pour servir, retirer du congélateur, et faire réchauffer à la température de la pièce environ 30 minutes; cuire environ 20 minutes à 400°F.

SALADE DE CHOUCROUTE

1 boîte de conserve de 14 oz de choucroute
1 tasse de pommes non pelées hachées
3 ou 4 c. à table d'oignons émincés
3 c. à table de jus de citron
3 c. à table d'huile à salade
1 c. à table de sucre
Une pincée de sel et de poivre
Une pincée de sel assaisonné et de paprika

Egoutter la choucroute et la rincer légèrement sous l'eau froide puis l'égoutter à nouveau. Avec un couteau bien aiguisé, la couper plusieurs fois. Ajouter les autres ingrédients, assaisonner au goût et mélanger délicatement. 6 à 8 portions.

SALADE DE POMME ET DE CANNEBERGE EN GELÉE

1 sachet de 3 oz de gélatine à saveur de framboise
1 tasse d'eau chaude
½ tasse de jus d'orange
1 boîte de conserve de 14 oz de compote de canneberge entière
1 tasse de pommes grossièrement râpées

Dissoudre la gélatine dans l'eau chaude. Ajouter le jus d'orange et réfrigérer jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Battre la compote de canneberge avec une fourchette et l'incorporer avec les pommes au mélange de gélatine. Verser dans un moule d'une pinte et réfrigérer jusqu'à ce que la gelée soit bien prise. Six portions.

PUNCH AU NECTAR

2 boîtes de conserve de 48 oz de jus de pomme
1 boîte de conserve de 48 oz de nectar d'abricot
1 boîte de conserve de 48 oz de jus de pamplemousse non sucré
¼ tasse de jus de citron
1 tasse de sirop épicé (voir recette ci-bas)
1 tasse de thé fort
3 pintes d'eau glacée
2 bouteilles de 25 oz de gin ou de vodka
¾ tasse de vermouth doux ou sec
3 bouteilles de 30 oz de ginger ale

Mélanger jus de fruits, sirop épicé, thé et eau glacée. Réfrigérer. Au moment de servir, ajouter gin et vermouth et verser dans un bol à punch sur un bloc de glace. Verser lentement le ginger ale; pour que le punch reste pétillant, éviter d'agiter. Environ 120 portions de 4 oz.

Sirop épicé

1½ tasse d'eau
1½ tasse de sucre
½ bâton de cannelle
5 à 8 clous de girofle entiers

Mélanger tous les ingrédients, porter à ébullition et mijoter 5 minutes. Refroidir et couler avant d'utiliser. 2 tasses.

LAIT FRAPPÉ AUX PÊCHES FRAÎCHES

1 ou 2 pêches pelées coupées en morceaux
2 à 4 c. à table de sucre
1 tasse de lait
Une pincée de sel
Quelques gouttes d'essence d'amande
½ tasse de crème glacée à la vanille
Une pincée de muscade

Mettre les cinq premiers ingrédients dans le mélangeur et battre jusqu'à ce que le tout soit épais et mousseux. Ajouter la crème glacée et battre juste assez pour bien mélanger les ingrédients les uns aux autres. Servir et assaisonner d'une pincée de muscade. 2 ou 3 portions.

DÉJEUNER ÉCLAIR

1 tasse de lait
⅔ tasse de pêches en conserve ou congelées, égouttées*
1 oeuf
1 c. à table de miel
3 c. à table de jus d'orange congelé concentré
Une pincée de sel
¾ tasse de flocons de son

Mettre les six premiers ingrédients dans le mélangeur et battre jusqu'à crémeux. Avant de servir, ajouter les céréales et remuer pendant 5 secondes. 2 portions.

**Environ cette quantité de fruit; une boîte de conserve de 14 oz de moitiés de pêches donne 4 portions. On peut aussi remplacer les pêches par des poires en conserve ou des fruits frais.*

Servir des tranches de fruits frais avec des céréales prêtes à manger pour le petit déjeuner.

SIROP AUX ABRICOTS OU SIROP AUX PRUNES À PRUNEAUX

5 livres (environ) d'abricots bien mûrs ou de prunes à pruneaux
1 tasse d'eau
5¾ tasses de sucre
2¼ tasses de sirop de maïs

Laver, dénoyauter et peser les fruits; il en faut 4 livres. Ajouter l'eau, porter à ébullition en remuant fréquemment. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que les fruits soient tendres (environ 8 minutes). Passer les fruits cuits au moulin. Prendre 5¼ tasses de pulpe de fruit et y ajouter sucre et sirop de maïs. Porter à forte ébullition et bouillir pendant 1 minute en remuant constamment. Verser dans des pots stérilisés chauds puis sceller. Servir sur crêpes ou crème glacée. Si le sirop prend en gelée, réchauffer dans l'eau chaude. 4 ou 5 chopines.

PUNCH ROSÉ

1 boîte de conserve de 48 oz de jus de pomme
3 tasses de cocktail de jus de canneberge
1½ tasse de jus d'orange
1 bouteille de 30 oz de ginger ale

Réfrigérer tous les ingrédients. Au moment de servir, mélanger les jus dans un bol à punch. Garnir de rondelles d'orange ou de cubes de glace décorés. Verser lentement le ginger ale pour que le punch reste pétillant, éviter d'agiter. Environ 25 portions de 4 oz.

Utiliser le reste du sirop de fruits en conserve pour sucrer un punch, faire une sauce accompagnant un dessert ou comme liquide pour les desserts en gelée ou les salades.

Lorsqu'elles sont pelées ou coupées, les pommes, les abricots, les cerises, les pêches, les poires et les prunes ont tendance à décolorer au contact de l'air. Arroser les fruits coupés de jus de citron pour éviter qu'ils brunissent.

Pour des salades de qualité supérieure, acheter des fruits frais canadiens en saison et utilisez-les rapidement pour éviter qu'ils ne se détériorent ou perdent leur valeur alimentaire.

SANDWICH AU FROMAGE ET AUX POMMES — Mettre des tranches de fromage Emmental ou du fromage Cheddar fondu et de fines tranches de pommes entre deux tranches de pain beurrées. Faire griller les sandwiches. Servir chaud en garnissant d'olives mûres.

Examiner attentivement tous les fruits frais avant de les réfrigérer. Tâcher d'utiliser les fruits trop mûrs immédiatement et laisser ceux qui ne le sont pas à la température de la pièce afin qu'ils mûrissent.

Utiliser des morceaux de pommes coupées en dés dans des coupes de fruit.



INDEX DES RECETTES

ÉQUIVALENCES MÉTRIQUES POUR MESURES USUELLES CANADIENNES

VOLUME

1 pinte (40 onces liquides)	1137 millilitres	1,14 litre
1 chopine (20 onces liquides)	568 millilitres	
1 tasse (8 onces liquides *E.U.*)*	237 millilitres	
1 c. à table	15 millilitres	
1 c. à thé	5 millilitres	
1 once liquide	28,4 millilitres	

POIDS

1 livre	454 grammes
1 once	28,3 grammes

MESURES LINÉAIRES

12 pouces	30,5 centimètres
1 pouce	2,5 centimètres

TEMPÉRATURE

F°	C°
450°	232°
425	218
400	204
375	191
350	177
325	163
300	149
212	100

*La plupart des tasses à mesurer sont graduées en onces liquides américaines.

VOS RECETTES FAVORITES, D'HIER ET D'AUJOURD'HUI.